



Quien Necesita Folate?



Todos! La mujeres que estan embarazadas, dando pecho, o tomando pastillas anticonceptivas necesitan mas folate. Folate es una vitamina que ayuda a producir nuevas celulas rojas en la sangre, y ayuda a proteger contra algunas clases de defectos de nacimiento.

Otro nombre para folate es acido folico.

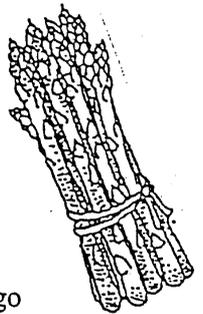
Cuales comidas que contienen folate come usted?

Circule las que le gustan mejor.

jugo de naranja
semillas de jirafol
chicharos
frigoles
avena

cereales fortificados
esparragos
higado
frijoles lima
lentejas

brocoli
espinacas
jugo de pina
pan de trigo
germenes de trigo



Se encuentran cantidades chicas de folate en todas las comidas. Escoja comidas de todas los grupos de piramida.

Necesita Mas Ideas??? Cale estas recetas!

Sopa de Chicharos

Un vaso y medio de chicharos secos verdes
Una pisa chica de hamon humado con hueso
½ vaso de cebolla cortada
Pimienta para el sabor
½ cucharadita de sal
6 vasos de agua



Al agua, agregele los chicharos, sal, cebolla, hamon y pimienta. Cosa tapada hora y media o asta

Cereal Caliente



2 vasos y medio de avena seca

1 vaso de harina

½ vaso de leche de polvo de crema

Un vaso de nueces cortadas

Un vaso de harina de trigo

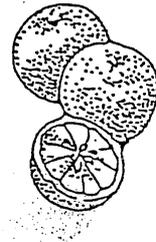
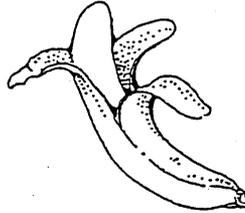
Un vaso de pasas

Combine todo. Guardelo en algo bien tapado asta que este lista para coserlo. Salen como 6 tazas de cereal seco.

Para coser el cereal:

Hierva un vaso y medio de agua. Agregale un vaso de el cereal que ya tiene preparado. Bajele a la lumbre. Cosa y meneelo por unos 3 minutos. Sirvalo con leche, fruta o miel, si gusta. De un vaso cosido sale como para cuatro servidas de ½ vaso cada uno.

Liquado de Ambrosia



3 platanos maduros

Un vaso y medio de leche de polvo seca

½ vaso de jugo de naranja

2 vasos y medio de agua

½ cucharadita de vainilla o sabor coco

Masque bien los platanos. Agregale los demas ingredientes despacio y combinelos bien. Use una batidora, si la tiene. Enfrie y sirva. Salen 6 servidas.

